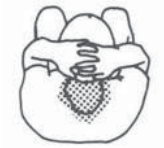
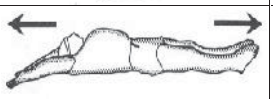
C.B. BEGUES

RUTINA DE ESTIRAMIENTOS PARA DESPUÉS DE CORRER

TEMPORADA 2016-17

(se realizan en el suelo. 10’ aprox.)

	Tobillos	EJECUCIÓN: 15 Segundos en cada dirección	Realizar los movimientos de rotación del tobillo en uno y otro sentido, primero un pie y después el otro, agotando las posibilidades de movimiento con una ligera resistencia proporcionada por la mano.
	Tobillos y tendón de Aquiles	EJECUCIÓN: 30 Segundos cada pierna	Colocar los dedos de un pie a la altura de la rodilla de la otra pierna. Empujar hacia adelante sobre el muslo, justo por encima de la rodilla, con el pecho y el hombro. El objetivo es utilizar la presión hacia adelante desde el hombro y sobre el muslo para proporcionar al tendón de Aquiles un estiramiento fácil. El pie posterior ha de estar recto también bajo el glúteo.
	Cuádriceps	EJECUCIÓN: 30 Segundos cada pierna	Sentarse con la pierna doblada y con el talón tocando el glúteo; el pie ha de estar recto bajo el mismo, nunca abierto hacia afuera, para no provocar presión en la rodilla. La otra pierna está doblada y la planta del pie toca la parte interior del muslo. Reclinarse ligeramente hacia atrás si dejar que la rodilla se levante del suelo.
	Isquios	EJECUCIÓN: 30 Segundos cada pierna	Sentarse con una pierna recta, donde el pie ha de estar en vertical alineado con la rodilla y la cadera; la otra pierna doblada con la rodilla en contacto con el suelo, y la planta del pie tocando la parte interna de la pierna estirada lo más cerca del glúteo que se pueda. Reclinarse hacia adelante (se puede ayudar de una toalla), sin pretender tocar con la cabeza la rodilla; mantener cuello y hombros relajados.
	Aductores	EJECUCIÓN: 60 Segundos	Echarse sobre la espalda y juntar las plantas de los pies. Dejar que las rodillas se separen, por el propio peso de las piernas aprovechando la fuerza de la gravedad, relajando las caderas
	Aductores	EJECUCIÓN: 40 Segundos	Con las plantas de los pies en contacto y los talones lo más cerca que se pueda al hueso púbico, de manera confortable, rodear pies y dedos con las manos. Reclinarse ligeramente sin inclinar la cabeza, manteniendo cuello y hombros relajados. Se puede aplicar una ligera presión con los propios codos para ampliar el estiramiento
	Cadera	EJECUCIÓN: 30 Segundos cada lado	Doblar las rodillas y que ambas plantas de los pies estén planas en el suelo. Entrelazar los dedos detrás de la cabeza y descansar los brazos en el suelo. Luego levantar una pierna y cruzarla por encima de la otra; utilizar dicha pierna para tirar la otra hacia el suelo, sin levantar los brazos ni la cabeza del suelo
	Giro espinal	EJECUCIÓN: 30 Segundos cada lado	Sentarse con una pierna estirada. Doblar la otra pierna y cruzarla por encima dejando el pie al lado de la rodilla. Doblar el codo y colocarlo en la parte exterior e inferior del muslo, aplicando una presión controlada hacia el interior. La otra mano descansa detrás. Girar el cuello para mirar por encima del hombro y rotar el tronco en sentido contrario. Respirar con tranquilidad sin contenerla..
	**Cervicales**	EJECUCIÓN: 10 Segundos X 3 Veces	La parte inferior de la espalda y ambos hombros deben estar tocando el suelo. Entrelazar los dedos detrás de la cabeza a la altura de las orejas. Emplear la fuerza de los brazos para tirar suavemente de la cabeza y volver a la posición inicial
	Cervicales	EJECUCIÓN: 5 Segundos X 3 veces cada lado	Con los brazos paralelos al cuerpo y las rodillas dobladas con ambas plantas de los pies planas en el suelo, girar la barbilla hacia el hombro sin levantar la cabeza
	**Estiramiento de elongación**	EJECUCIÓN: 10 Segundos X 3 Veces	Estirar lentamente ambas piernas, y ambos brazos por encima de la cabeza, como si se señalara algo. Tirar suavemente de los músculos abdominales, de tal manera que la parte central del cuerpo se adelgace

Es importante crear el hábito de estirar, antes y después de cualquier actividad, especialmente si es física; incluso los de después de la actividad si cabe son más importantes y deberían ser más pausados. El orden indicado sólo es importante para no olvidar ningún grupo muscular; se puede realizar en orden inverso. Se realizan sin ningún rebote. No han de producir nunca “dolor”. Se trata de ganar cada vez más longitud a los músculos y los tendones, aunque no se note a simple vista. Los movimientos y giros son lentos y lo más amplios posibles. La respiración ha de ser lenta, rítmica y controlada. Prima la correcta ejecución por encima de la velocidad. Se realizan en suelo pues favorece la “**vuelta a la calma**”

Estiramiento Fácil	Estiramiento Evolucionado	Estiramiento Drástico
Mantener de 20 a 30 segundos	Mantener 30 segundos o más	No estirar así